सँवारे अपना नज़रिया



दीपा चारी और वंदना नानल

सँवारे अपना नज़रिया

"सँवारे अपना नज़रिया" की संकल्पना

जीवन चुनौतियों से भरा है, है ना?

क्या किसी ने कभी आपके लिंग के आधार पर आपके निर्णयों के बारे में धारणा बनाई है?
क्या किसी की टिप्पणी के कारण आपने अपनी क्षमता पर संदेह किया है?
क्या आपको लगता है कि आपके सहपाठियों में आपसे ज़्यादा समझ या आत्मविश्वास है?
चिंता मत कीजिए, आप अकेले नहीं हैं...

ऐसी चुनौतियों से उभरने की पहली सीढ़ी है, जागरूकता – स्वयं आपके भीतर या आपके आसपास के लोगों में आत्म-संदेह, जाने-अनजाने बनाए जाने वाले पूर्वाग्रहों/धारणाओं जैसे मुद्दों के प्रति जागरूकता।

"सँवारे अपना नज़रिया" पुस्तिका में ऐसी ही कुछ सामान्य परिस्थितियों का वर्णन व्यंगचित्रों द्वारा किया गया है जैसे कि आत्म-संदेह (imposter syndrome), अंतर्निहित पूर्वाग्रह (implicit bias), और सूक्ष्म आक्रोश (microagression, यानि ऐसे पूर्वाग्रह जो कभी-कभी अनजाने में किसी को चोट पहुँचा सकते हैं।). इनमें से कुछ परिस्थितियाँ आपको परिचित लग सकती हैं, और कुछ बिल्कुल नई भी... जब आप इन कहानियों को पढ़ें, तो अपने जीवन और आसपास की दुनिया में झाँकें।

क्या आप अपने परिवेश या मित्रों के अंदर ऐसी छिपी हुई प्रवृत्तियाँ पहचान सकते हैं?

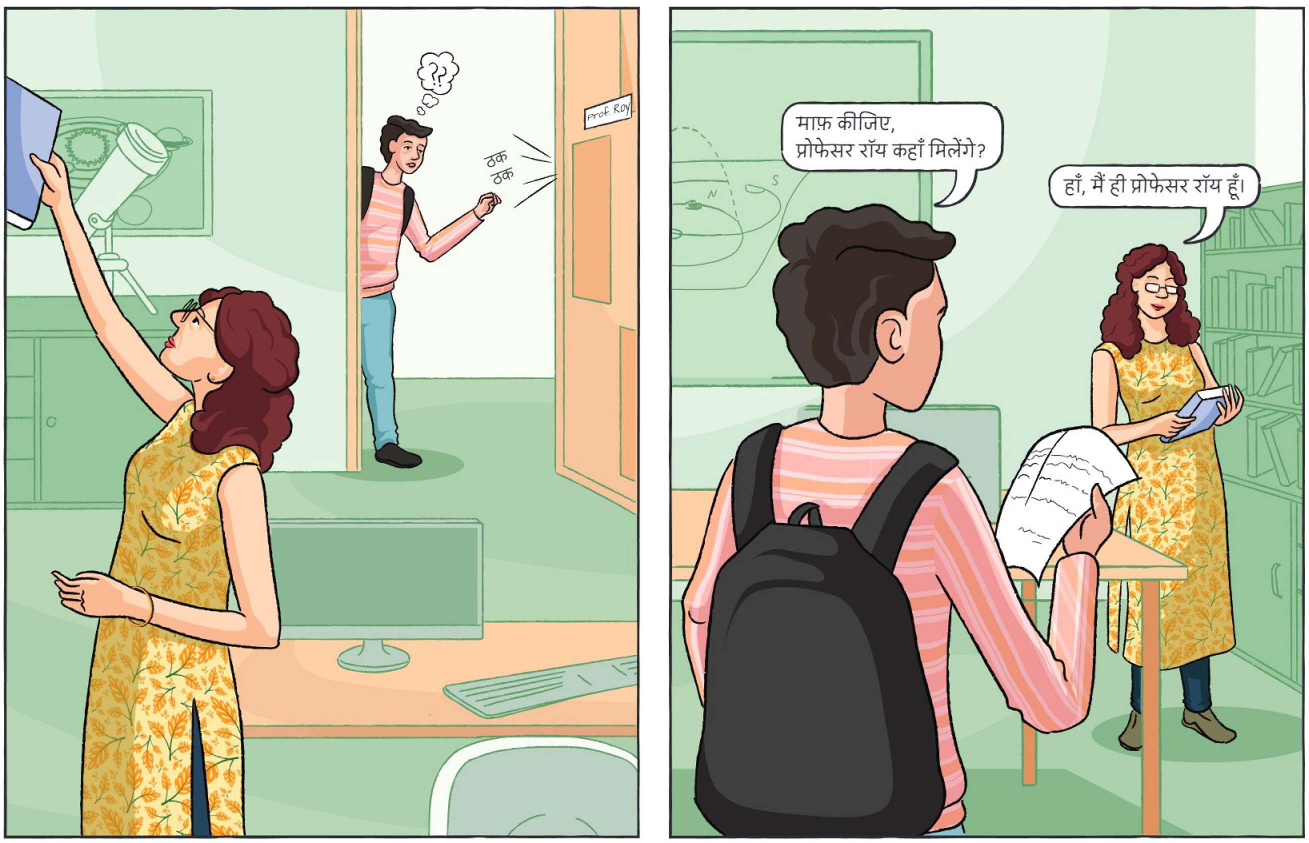
हम आपको इन कहानियों के प्रभाव पर सोचने के लिए भी प्रोत्साहित करते हैं।
क्या आपको लगता है कि इनमें से कुछ परिस्थितियाँ किसी की सफलता के मार्ग में बाधा बन सकती हैं? यदि हाँ, तो ऐसी चुनौतियों को दूर करने के लिए क्या किया जा सकता है?

यह पुस्तिका मुख्यतः स्नातक स्तर के विज्ञान के विद्यार्थियों के लिए है। इसकी प्रेरणा टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान के *विज्ञान विदुषी (Physics)* कार्यक्रम और Gender in Physics Working Group (GIPWG) की गतिविधियों के अंतर्गत आयोजित इंटरएक्टिव कार्यशालाओं से मिली है।

हमें आशा है कि ये कहानियाँ आपको स्वयं पर संदेह से उभरने और पूर्वाग्रहों को दूर करने की दिशा में प्रेरित करेंगी, ताकि हम सब मिलकर एक सकारात्मक और समावेशी वातावरण बना सकें।

दीपा चारी और वंदना नानल

जब मन में प्रोफेसर की छवि आती है...

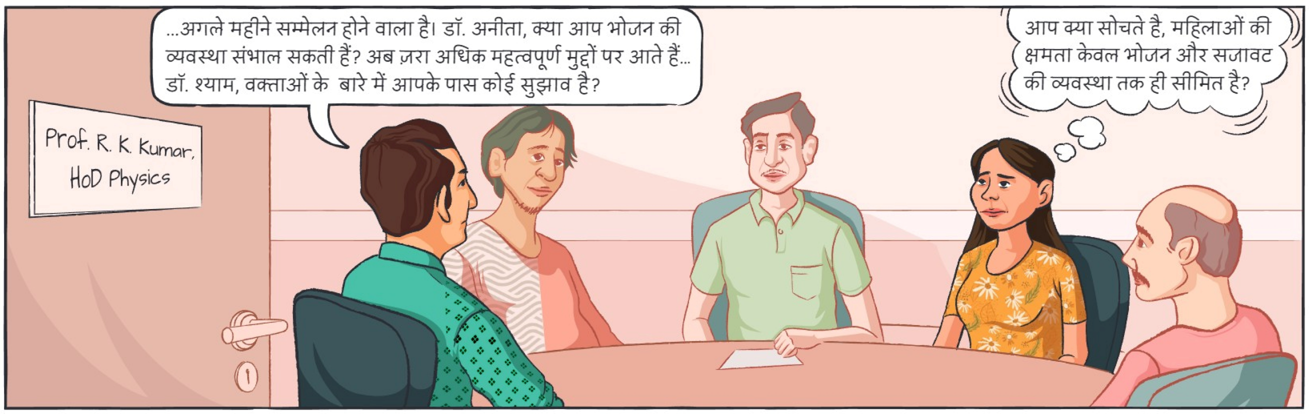


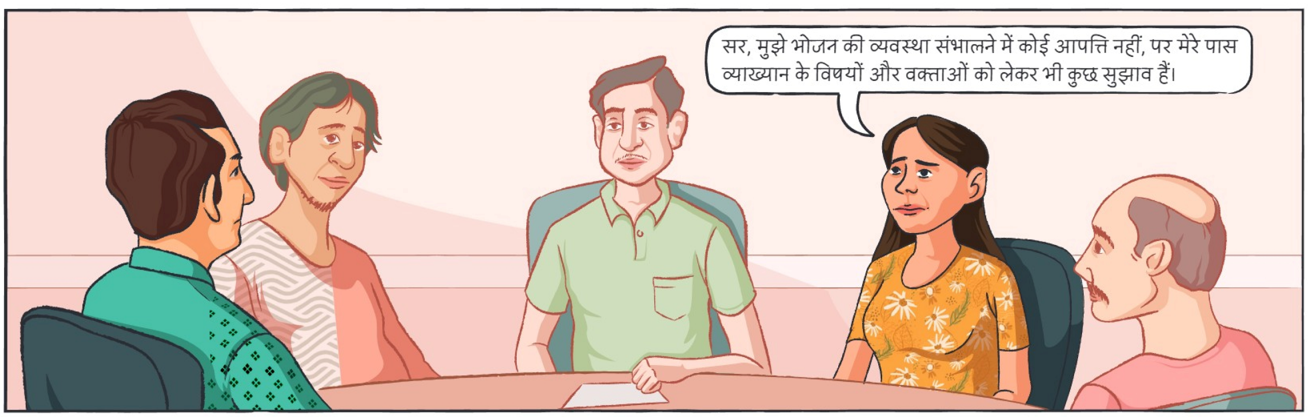
...जब मन में प्रोफेसर की छवि आती है



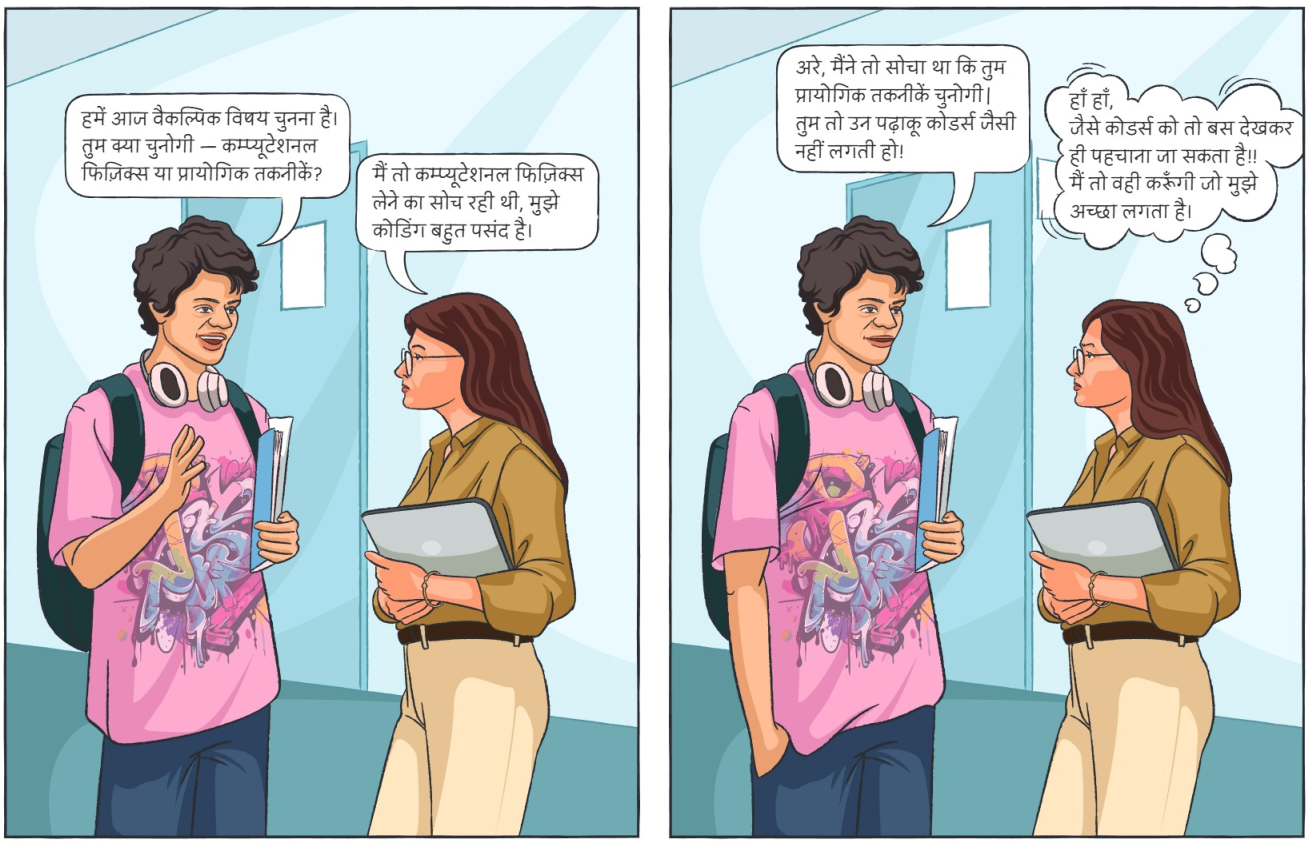


सामान्य परिपाटी को तोड़ें...

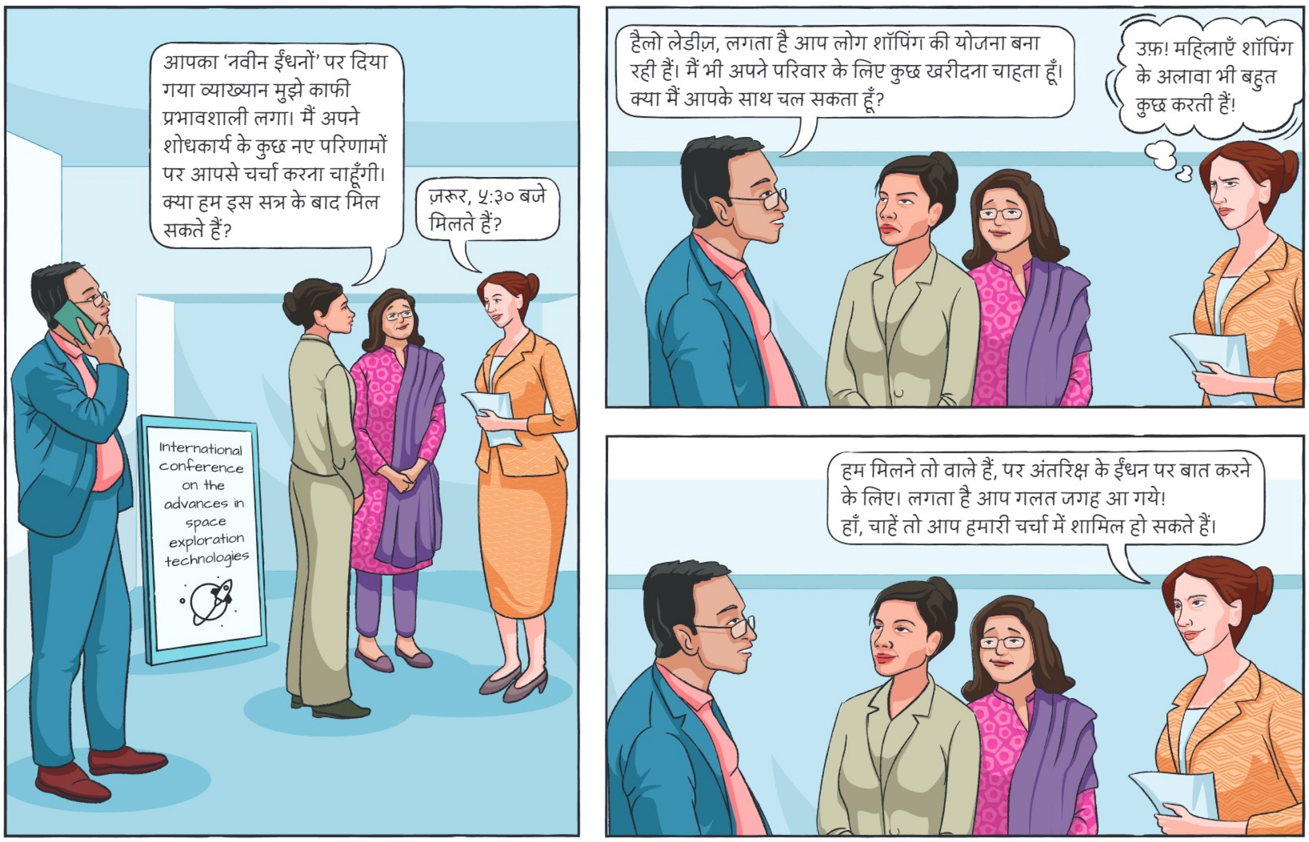




...सामान्य परिपाटी को तोड़ें



पूर्वाग्रह आपको शर्मिंदा कर सकते हैं...



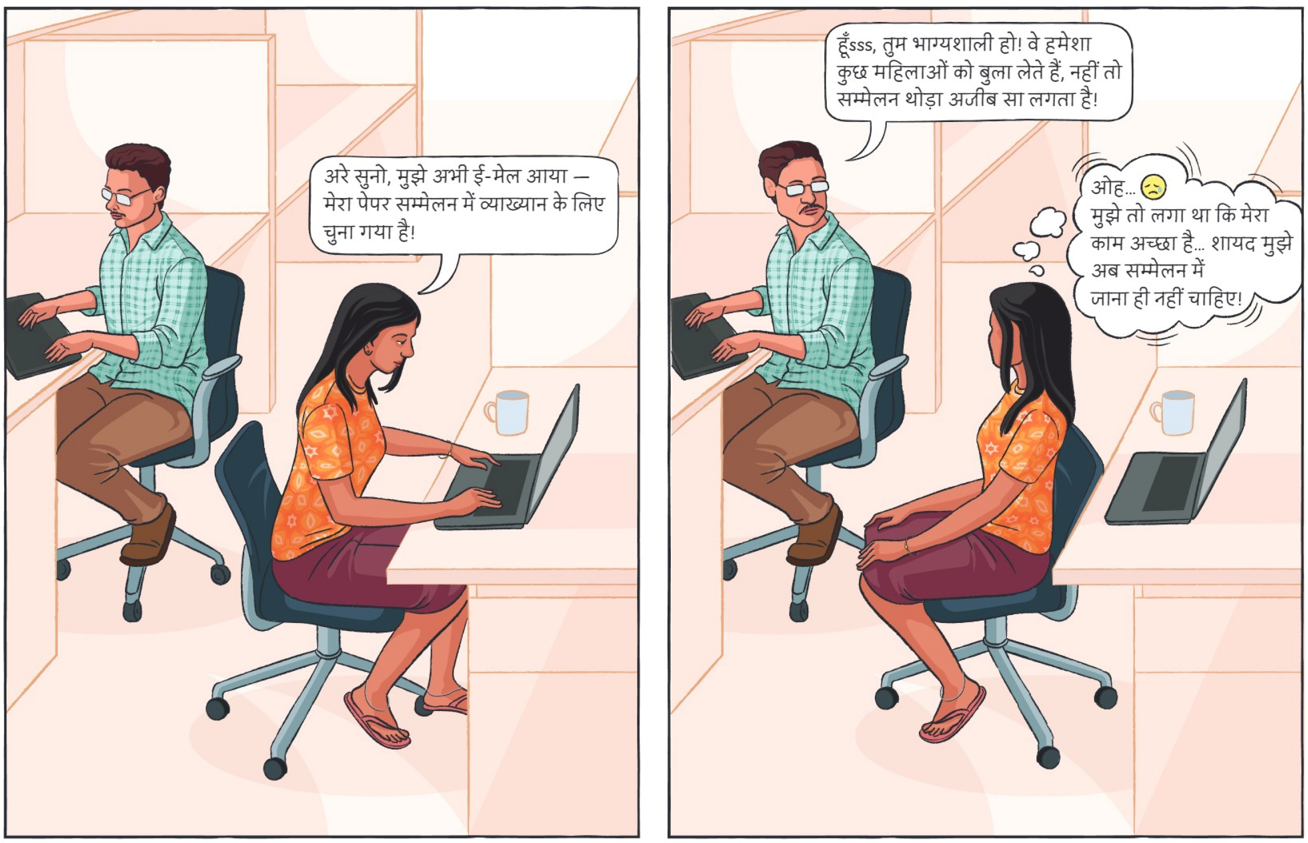
...पूर्वाग्रह आपको शर्मिंदा कर सकते हैं



पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन की सीमाओं का सम्मान करें...



...संवेदनहीन टिप्पणियाँ हानिकारक हो सकती हैं।



मन मे छिपा डर...


क्या हालचाल है?
ऐसा लगता है कि पीएच.डी. में क्या करना होता है और उससे जुड़ी बाकी बातें सबको पहले से ही पता है। मेरे अंक सबके जैसे ही हैं, लेकिन फिर भी लगता है मैं बहुत पीछे हूँ... मुझे डर है कि मै नाकामयाब ना रह जाऊँ!

...मन मे छिपा डर


मुकुल, अगर तुम बहुत व्यस्त नहीं हो तो क्या मेरे दफ्तर में आ सकते हो?
ओह... अब मैंने क्या कर दिया! क्या मैंने कोई गलती कर दी?
हाँ मैम!


आओ मुकुल, मैं तुम्हे हमारे पेपर की समीक्षाएँ दिखाना चाहती थी। लगता है समीक्षक को यह बहुत पसंद आया। शाबाश, बहुत बढ़िया!!
हे भगवान, शुक्र है... मुझे तो लगा था कि मैम को पछतावा हो रहा है कि मैं उनका पीएच.डी. छात्र हूँ पर किसी काम का नहीं!
Prof. Sayed

ख़ुद की क़द्र करे...


प्रिया, आशा, अभी-अभी मुझे पता चला कि बायोफिज़िक्स में एक समर स्कूल होने वाला है। तुम दोनों इसमें रुचि रखती हो, इसलिए आवेदन ज़रूर करना। प्रतियोगिता कड़ी होगी, इसलिए अपना आवेदन अच्छे से तैयार करना।
Prof. Sally D'souzza | PhD Physics


मुझे लगता है कि प्रोफेसर सैली मानती हैं कि समर स्कूल में बस तुम्हें ही मौका मिलेगा। उन्होंने मुझसे सिर्फ़ मुझे अच्छा लगे इसीलिए आवेदन करने को कहा है।
शायद तुम कुछ ज़्यादा ही सोच रही हो!

...निरंतर आत्म-संदेह प्रगति के लिए हानिकारक है



चुनौतियों को स्वीकार करें...





...लक्षित कार्यक्रम ज़रूरी हैं



हम होंगे कामयाब...


आज के लिए बस इतना ही... क्या किसी का कोई सवाल है?
क्या मुझे उस पॉलिमर के बारे में पूछना चाहिए जिसके बारे में मैंने आज “फिज़िक्स टुडे” में पढ़ा... लेकिन... शायद उन्हें लगे कितना बेवकूफी भरा सवाल है!
मैम, मैंने “फिज़िक्स टुडे” के एक लेख में एक पॉलिमर के बारे में पढ़ा। क्या यह एक स्मार्ट मैटेरियल है?


कौन सा पॉलिमर? मैं जानना चाहूँगी कि आपने क्या पढ़ा।
ओह, ये तो उसी लेख के बारे में बात कर रहा है... मुझे बिना किसी हिचकिचाहट के पूछ लेना चाहिए था।

चिंतन...

क्या इन कहानियों में से कुछ आपको अपने कॉलेज या कार्यस्थल की परिस्थितियों जैसी लगीं?

आइए इन छिपे हुए दुष्प्रभावों को थोड़ा और समझें, और जानें कि ये हमारे जीवन को कैसे प्रभावित करते हैं —

आत्म-संदेह (Imposter syndrome): यह भावना तब पैदा होती है जब कोई व्यक्ति अपनी सफलताओं और असफलताओं का मूल्यांकन दूसरों की तुलना में अलग ढंग से करता है। ऐसा आत्म-संदेह व्यक्ति में यह धारणा पैदा कर सकता है कि वह उतना सक्षम नहीं है जितना अन्य लोग हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास धीरे-धीरे कम होता जाता है। हर कोई कभी न कभी इस भावना का अनुभव कर सकता है, लेकिन अध्ययन बताते हैं कि महिलाएँ और लैंगिक अल्पसंख्यक इस सिंड्रोम से अधिक प्रभावित होते हैं।

इस भावना को कैसे दूर करें? आत्म-संदेह के विचारों को मन में जगह न दें। याद रखें, यदि आप सही दिशा में प्रयास करें तो आप जो चाहें वह प्राप्त कर सकते हैं। अपने मन में यह विश्वास रखें कि *"आपकी सफलता आपकी अपनी उपलब्धि है।"* अपनी भावनाओं को दोस्तों के साथ साझा करें, इससे आत्मविश्वास बढ़ता है।

अंतर्निहित पूर्वाग्रह (Implicit Bias): यह किसी व्यक्ति या समूह के प्रति अनजाने में उत्पन्न नकारात्मक भावना होती है। ऐसे व्यक्ति को अक्सर यह पता नहीं होता कि यह भावना कहाँ से आई, लेकिन यह पूर्वाग्रह किसी व्यक्ति के प्रति कठोर व्यवहार, पक्षपातपूर्ण पूर्वाग्रह या **सूक्ष्म नकारात्मक टिप्पणियों (microaggressions)** का कारण बन सकता है। ऐसा व्यवहार पीड़ित व्यक्ति के आत्मविश्वास को चोट पहुँचा सकता है और आत्म-संदेह की भावना को और गहरा कर सकता है।

क्या मानसिक दृष्टिकोण बदल सकते हैं? हाँ, सबसे पहले यह समझना ज़रूरी है कि हमारे मन में कौन-कौन से पूर्वाग्रह हैं और उनका दूसरों पर क्या असर होता है। हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि हम दूसरों से कैसे और क्या बात करते हैं। यह महत्त्वपूर्ण है कि पूर्वाग्रहों पर खुलकर बात करें। यदि आप किसी पूर्वाग्रहपूर्ण व्यवहार के साक्षी हैं या स्वयं उसका सामना कर रहे हैं, तो अपनी क्षमता अनुसार उसे सुधारने का प्रयास करें। ध्यान रखें, सुधार के उपाय परिस्थिति पर निर्भर करते हैं; वे कभी तत्काल प्रदर्शित हो सकते हैं या बाद में विरोध, संवाद या परामर्श के रूप में भी प्रदर्शित किए जा सकते हैं। इसके लिए कोई "तैयार" या "एक ही तरह का" समाधान नहीं होता, ये ध्यान में रखना ज़रूरी है।

हमें आशा है कि ये कहानियाँ आपको कुछ स्थितियों पर विचार करने और अपने मित्रों के साथ रचनात्मक संवाद शुरू करने के लिए प्रेरित करेंगी, जिससे आपके आसपास जागरूकता और सकारात्मकता बढ़ेगी।

लेखक –
दीपा चारी और वंदना नानल

अनुवाद –
डॉ. मनीषा श्रीवास्तव

चित्रण –
प्रसाद भा. देसाई

आवरण –
समृद्धि सिंह

सँवारे अपना नज़रिया
ISBN क्रमांक: 978-81-983014-0-6

प्रकाशक –
होमी भाभा विज्ञान शिक्षा केन्द्र
टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान
वी एन पूरव मार्ग, मानखुर्द, मुंबई, भारत

लेखकों के बारे में –



डॉ दीपा चारी

दीपा चारी होमी भाभा विज्ञान शिक्षा केन्द्र, टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान में सहायक प्राध्यापिका हैं। दीपा भौतिकी शिक्षण के प्रति गहरी रूचि रखती हैं साथ हीं 'विज्ञान प्रतिभा', जो कि उच्च माध्यमिक स्तर पर विज्ञान और गणित के शिक्षकों व विद्यार्थियों के लिए एक राष्ट्रीय स्तर का क्षमता-विकास कार्यक्रम है, जैसे कार्यक्रमों की प्रमुख संयोजकों में से एक हैं। दीपा विभिन्न संस्थागत कार्यक्रमों के माध्यम से लैंगिक समानता के प्रति जागरुकता बढ़ाने का प्रयास करतीं हैं, और यथासंभव कार्यवाही की दिशा में कार्य करती हैं। वर्ष 2021–22 के दौरान वे Indian Physics Association के Gender in Physics Working Group (GIPWG) की सदस्य के रूप में भी कार्यरत रही हैं।



प्रोफेसर वंदना नानल

वंदना नानल टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान में प्रायोगिक नाभिकीय और एक्सिलेटर फिज़िक्स के क्षेत्र में वरिष्ठ प्राध्यापिका हैं। उनका शोध कार्य न्यूट्रिनो से लेकर नाभिक (nuclei) तक फैले व्यापक किंतु केंद्रित विषयों पर आधारित है। वे Indian Physics Association के Gender in Physics Working Group (GIPWG) से इसकी स्थापना के समय से ही जुड़ी हुई हैं और 2023–24 के दौरान इस समूह की अध्यक्ष (Chair) के रूप में कार्य कर चुकी हैं। उन्हें "She is – 75 Women in STEAM" में एक प्रेरणादायी आदर्श के रूप में शामिल किया गया है। विज्ञान में लैंगिक समानता को प्रोत्साहित करने के प्रति उनका समर्पण उनके विविध प्रयासों के माध्यम से स्पष्ट रूप से झलकता है।

MRP – ₹ 100/-

9 788198 301406

अपनी प्रतिक्रियाएं दें –